保健センターだより

たばこの害から健康を守りましょう

問保健センター　☎52-4999

自分の意思でなくたばこの煙を吸い込んでしまうことを『受動喫煙』といいます。

たばこを吸う人はフィルターを通して煙を吸っていますが、周囲の人はフィルターを通していません。このため、喫煙者が吸う煙（主流煙）より周囲の人が吸い込む煙（副流煙）の方が発がん物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が数倍も多く含まれていることになります。

受動喫煙によってリスクが高まる病気は、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などといわれ、受動喫煙を無くすことにより、これらの疾患による死亡者数が年間１万５千人程度減ると推計されています。

国民の８割以上は非喫煙者です。健康増進法改正により、2020年４月から多数の人が利用する施設は原則、屋内禁煙が義務づけられています。

たばこを吸う人は、決められた場所で喫煙するなどのルールを守り、他の人にたばこの煙を吸わせないよう気をつけましょう。

また、喫煙をすることにより、がんや心臓病、脳卒中、肺気腫、喘息、歯周病などのリスクが高くなります。自分自身の健康のためにも禁煙を考えてみませんか。

（参考：厚生労働省ホームページ）

あなたは『かかりつけ薬剤師』や『かかりつけ薬局』を選んでいますか？

『いつでも』『気軽に』相談できます。

- 現在利用しているすべての医療機関の処方せんの内容をチェックし、薬の飲み合わせや副作用を確認してもらえます
- 薬局の営業時間外でも、薬などの電話相談ができます
- 在宅療養の人でも、残薬の管理や健康相談ができます（薬剤師が伺います）
- 医療機関や地域包括支援センターなどの関係機関と連携し、総合的な支援を行います

県内の薬局は、関係機関と連携し、あなたの健康をサポートします！

薬局の所在地や取組内容など（薬局機能情報）は、山口県ホームページ（http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15400/yakuzi/kinojoho4.html）で公表していますので、積極的に活用し、『あなたの「かかりつけ薬剤師」「かかりつけ薬局」』を見つけましょう。

◇**問合せ先**　柳井健康福祉センター
☎ 22-3631

いただきます

ハムときのこのレモンサラダ

田布施町食生活改善推進協議会

レモンの風味がさわやかで作り置きもできるサラダです。酸味はレモンの量で調整しましょう。また、酸っぱいのが苦手な人は砂糖をひとつまみ加えると食べやすくなります。

材料（4人分）

ロースハム	2枚
えのきだけ	1袋（100g）
エリンギ	中1本
レモン	輪切り2～4枚（お好みで）
パセリ	少々
A サラダ油	大さじ1
A レモン汁	大さじ1/2
A 塩	少々
A こしょう	少々

1人分の栄養価
エネルギー…57kcal
たんぱく質…2.6g　脂質…4.3g
カルシウム…2mg　塩分…0.3g

作り方

①ロースハムは半分に切って薄切りにする。えのきだけは石づきを切り落とし、長さを3等分に切る。エリンギは石づきを切り落とし、長さを3等分に切って裂いておく。レモンは皮を切り落とし、いちょう切りにする。

②えのきだけとエリンギは耐熱容器に入れてラップをし、600Wのレンジで1分加熱し、粗熱をとる。

③ボウルにAを混ぜ合わせ、ロースハム、レモン、②を加えて和える。

④器に盛ってパセリのみじん切りを散らす。

8020 達成者表彰

満 80 歳以上で自分の歯を 20 本以上保持し、口腔の健康管理に努力されている人を表彰します。

◇**対象者**　満 80 歳以上で自分の歯が 20 本以上残っている人

※治療している歯でも自分の歯であれば対象となります。

◇**応募期限**　令和５年３月 31 日まで（随時）

◇**応募および表彰**

自薦、他薦を問わず山口県内の各歯科医院において口腔内診査を行い、歯科医院の推薦書に基づき、表彰状および記念品をもって表彰する

◇**問合せ先**　山口県歯科医師会

☎ 083-928-8020　FAX083-928-8025

11 月８日～ 14 日は『歯・口腔の健康づくり推進週間』です

西日本ステンレス鋼線株式会社が山口県献血推進協議会長感謝状を受賞

10 月 20 日（木）、県庁において、西日本ステンレス鋼線株式会社が山口県献血推進協議会長から感謝状が贈られました。

西日本ステンレス鋼線株式会社は、10 年以上の永きにわたり献血事業の推進に積極的に協力され、就業中の献血活動を行いやすいよう環境づくりに取り組まれたことが献血運動の進展に功績があったとたたえられました。

献血へのご理解とご協力を心より感謝申しあげます。

男性料理教室のご案内
～田布施町 食生活改善推進協議会～

今回は定番のおせち料理作りに挑戦です。新年を、教室で習ったおせちで迎えてみませんか。

◇**日時**　12月９日（金）
午前９時30分～午前11時30分

◇**場所**　西田布施公民館

◇**持参物**
材料費（５００円）、エプロン、三角巾、筆記用具

◇**対象者**　町内在住の男性

◇**募集人数**　８人（先着順）

◇**申込期限**　12月６日（火）

◇**申込み・問合せ先**
保健センター
☎52-４９９９

※教室は感染症予防対策を行いながら実施し、会食はせず、作った料理はお持ち帰りとします。参加者は、当日の検温とマスクの着用をお願いします。感染状況によっては中止になる場合もありますので、ご了承ください。

減塩で健幸食生活講座

塩分は控えたい。でも美味しくないと続かない。そんな人はぜひ講座に参加して、減塩ライフを始めませんか？健康で幸せに過ごせるよう栄養士によるミニ講話とヘルスメイトによる調理実習を行います。

◇**日時**　11 月 30 日（水）
午前９時 30 分～午前 11 時 30 分

◇**内容**

・講話『高血圧予防について』

・調理実習『食べて満足！減塩クッキング』

◇**場所**　西田布施公民館

◇**対象者**　町民

◇**募集人数**　８人（先着順）

◇**参加費**　無料

◇**持参物**

筆記用具、エプロン、三角巾、タオル

◇**主催**　食生活改善推進協議会

◇**申込期限**　11 月 25 日（金）

※参加を希望する人は、保健センターへ申し込んでください。講座は感染予防対策を行いながら実施し、会食はせずに作った料理はお持ち帰りとします。参加者は、当日の検温とマスクの着用をお願いします。
感染状況によっては中止になる場合もありますのでご了承ください。